



QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne



Magasin d'optique



- Montures optiques
- Lentilles de contact

- Examen de la vue gratuit
- Vos lunettes de vue dès 79€

Lunettes progressives achetées = solaires progressives offertes ou -10% sur les verres

Garantie "Optimum 3"

Contre la casse, la perte ou le vol *

*voir conditions en magasin

Matériel de soins et d'assistance

Vente et location

Nous livrons le gros matériel directement à votre domicile *

*voir conditions en magasin

- Puériculture
- Incontinence adulte

- Aides à la mobilité
- Semelles orthopédiques

- Orthèses, prothèses
- Aménagement du domicile



- > ARLON Place Didier 36
- > LIBRAMONT Rue des Alliés 2c
- > MARCHE Av. du Monument 8

www.qualias.be

N°10
JUN 2019

C'EST QUOI POUR TOI LE HANDICAP?



E.R. - Anne Defourny - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page : Isabelle Marchal - www.by-im.be // Illustration couverture : Jo Delannoy, ISSN : 2593-8703.

SOUS LES PROJECTEURS | P03

Retour sur le stage du 25 au 28 mars

ZOOM | P04

10 astuces méga simples pour se mettre au Zéro Déchet

DOSSIER | P06 LIVRET NATIONAL

Convention pour les droits des personnes handicapées... 10 ans déjà!

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921580

LUXEMBOURG

2^E TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
rue de la Moselle 7-9
6700 Arlon

Altéo

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

EDITO

BONJOUR À TOUS.

Chaleureux bonjour aux membres d'Altéo Luxembourg.

Quand je pense à vous, j'ai l'espoir que vous soyez heureux dans notre Mouvement et votre bien-être quotidien.

Ne seriez-vous pas d'accord avec cette chanson de Bourvil: « On peut vivre sans la gloire, qui ne prouve rien. Être inconnu dans l'histoire et s'en trouver bien. Mais vivre sans tendresse, il n'en est pas question. Non, non, non, non... il n'en est pas question ».

Le Petit Larousse définit la tendresse comme un sentiment d'amitié, d'affection qui se manifeste par des gestes doux et des attentions délicates.

Je pense que c'est un sentiment dont tout le monde a besoin à tous les moments de sa vie. Elle nous aide à accepter et comprendre l'autre pour l'inclure en nous, quel qu'il soit: handicapé, fragilisé, malade ou pas... quelles que soient sa souffrance ou ses limites et quelle qu'en soit l'origine, cette situation peut conduire chacun vers une humanité plus tolérable et vivable... plus conviviale et fraternelle.

Dire et manifester tout simplement à l'autre, mais avec tout l'élan de son cœur et une immense ferveur « Je suis avec toi, je te respecte, tu as du prix à mes yeux... »

Faites donc pleuvoir sans cesse des torrents de tendresse pour que règne l'amour, jusque la fin des jours. Voilà ce que je souhaite à tous.

Véro (vice-présidente Altéo Luxembourg)



SOMMAIRE

3 SOUS LES PROJECTEURS

Retour sur le stage du 25 au 28 mars 2019 réservé aux malades chroniques

4 ZOOM

10 astuces méga simples pour se mettre au Zéro Déchet

8 ACTUS RÉGIONALES

- Droits aux aidants
- Campagne droits du patient
- Echos du centre de rencontre
- Des nouvelles du nouveau groupe de rencontre à Libramont
- Le Baudet'stival #accessible pour tous!

14 EN IMAGES

15 AGENDA

RETOUR SUR LE STAGE DU 25 AU 28 MARS 2019 RÉSERVÉ AUX MALADES CHRONIQUES

Altéo Luxembourg Stage : S'outiller pour s'épanouir

26 mars
Qi gong
Méditation
Danse des 5 rythmes (J J Romero)
Ateliers :
• nos 5 sens en éveil
• Ikigai

27 mars
Qi gong
Méditation
Conférence (P. Botte)
Notre corps nous parle et parle aux autres

25 mars
Accueil et présentation
Nouvelles rencontres
Retrouvailles

28 mars
Qi gong
Méditation
Atelier Terre : Approfondir le sens du toucher
Yoga du rire (I Purnode)
Evaluation

Partage
Enrichissement
Prise de conscience
Apaisement
Bien-être
Confiance
Créativité
Reconnaissance
Bienveillance
A l'écoute de nos sens
Révérons notre potentiel
Respect
Ecoute
Entraide
Soutien
Investissement
Convivialité

3 jours qui nous ont permis de revenir à l'essentiel, de se retrouver, de s'aimer tel que l'on est. Un partage important de valeurs, d'humanité, de respect, d'écoute, de tolérance que l'on ne trouve pas ailleurs et pourtant indispensable.

Une organisation parfaite, avec une attention particulière pour chacun des participants. Merci Françoise et le groupe des malades chroniques pour ces journées de bonheur qui nous remplissent d'énergies et de joie de vivre. A refaire plus souvent.

BRAVO * MERCI * BRAVO * MERCI * BRAVO * MERCI * BRAVO * MERCI * BRAVO * MERCI
Martine DESERT nouvelle participante

Edition et diffusion Altéo Luxembourg
Rue de la Moselle 7-9
6700 ARLON
BELGIQUE
Tél: 063/211.848
(Secrétariat Régional)
alteo.luxembourg@mc.be
www.alteoasbl.be

♦ **Service Transport et Accompagnement de malades**
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
Numéro unique pour les demandes 063/211.743

♦ **Service Vacances:**
pour la brochure séjours et d'autres infos sur les séjours. Ouvert de mardi à vendredi de 9h à 16h
Tél: 063/211.723 ou 063/211.724
arlon.vacances@mc.be

♦ **Abonnement:** compris dans les avantages réservés aux membres affiliés (12,50 €/an)

♦ **Revue réalisée avec le soutien de:**
- La Mutualité Chrétienne
- La Fédération Wallonie-Bruxelles
- Qualias Optique Luxembourg

♦ **Coordination**
Alice INGABIRE

♦ **Comité de rédaction et de relecture**
Daniel ANTOINE, Jean-Michel DUFRESNE, Michelle LALLEMAND, Anne-Marie PEIFFER, François SCHMETZ, et Brigitte MARBEHANT

♦ **Editeur responsable**
Daniel ANTOINE, Rue de la Moselle 7-9; 6700 ARLON

♦ **Pour ce numéro, merci à**
Martine DESERT, Geneviève, Francine HOMEL, Brigitte MARBEHANT et Coralie PESCE pour leurs articles.

♦ **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.by-im.be

♦ **Illu cover**
Couverture du livre « c'est quoi pour toi le handicap ? » dans le cadre du projet Art'inclusive.

Imprimé sur papier recyclé



Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Ch¹⁹⁰⁰ de Haecht 579 bte 40
1031 Bruxelles
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur www.alteoasbl.be/regionales
Suivez nous sur



Echos d'une participante :

J'ai trouvé ce stage très bénéfique. Il m'a permis de découvrir d'autres horizons dans un groupe respectueux, simple et à l'écoute de l'autre.

Chaque personne est acceptée telle qu'elle est, sans jugement et sans critique. J'ai découvert certaines valeurs dont je ne soupçonnais pas l'existence. Je me suis sentie bien très vite et j'ai appris tellement de choses.

Je suis repartie avec un bagage intéressant qui me donne une autre vision plus positive pour améliorer mon bien-être et avoir une autre vision des choses. Merci à chaque participant pour ces bons moments passés ensemble. Merci à Françoise, l'animatrice qui a mis tout en œuvre pour l'épanouissement de chacun. Merci également à tous les bénévoles et à chacun pour toutes les petites attentions.

Geneviève, nouvelle participante

10 ASTUCES MÉGA SIMPLES POUR SE METTRE AU ZÉRO DÉCHET



Vous vous sentez envahi par tous ces emballages, ces poubelles que vous avez l'impression de vider sans cesse? Trouver des astuces simples pour commencer avec le zéro déchet devient urgent.

Votre maison déborde d'objets en tout genre qui ne vous servent plus?

Désencombrer est une première étape, mais ce n'est pas suffisant si vous souhaitez vous débarrasser des déchets récurrents. Votre poubelle se remplit plus vite que vous ne videz votre frigo. Vous avez cette impression constante d'avoir peu consommé, mais de voir les déchets s'accumuler. Petit à petit, vous avez donc envie de vous tourner vers un mode de vie plus simple avec moins de déchets.

Vous avez envie de vider votre garage et vos placards. Vous vous orientez vers une vie plus écologique, une consommation consciente, utile et intelligente, plus naturelle, moins axée sur la consommation de masse.

Pour vous aider à faire vos premiers pas vers un mode de vie Zéro Déchet, Madame Judith Crillen nous propose de mettre en place des petites astuces toutes simples mais surtout liées au bon sens et issues des pratiques de nos aînés. Vous verrez, en lisant son article, vous vous direz:

"Ah! Ma grand-mère aussi faisait cela!".

Certaines pratiques anciennes prouvent que le progrès a ses limites surtout écologiques.

COMMENT COMMENCER AVEC LE ZÉRO DÉCHET FACILEMENT



Si vous avez décidé de réduire la taille de votre poubelle, il est important de comprendre les 5 commandements qui régissent le thème de la **réduction des déchets**. Simples à retenir, ils vous montrent en un clin d'œil ce que vivre avec le zéro déchet représente:

- 1. REFUSER:** au lieu d'encombrer votre maison de choses que vous savez inutiles (donc qui finiront à la poubelle ou au fond du placard) quand on vous les propose, dites simplement non.
- 2. RÉDUIRE:** attaquez la mission de désencombrer de votre maison, un de mes thèmes favoris. Mais au lieu de jeter, donnez, vendez, recyclez, tout est bon pour éviter de jeter.
- 3. RÉUTILISER:** ne laissez pas dormir les vieux objets. Trouvez-leur une seconde vie.
- 4. RECYCLER:** le bon sens vous invite à aller déposer dans des centres de collecte vos objets qui ne serviront plus jamais à personne. Aidez les collectivités à recycler proprement en allant à votre déchetterie locale (parcs à conteneurs de votre région).

5. COMPOSTER: pour tous vos déchets organiques, un bac à compost au fond du jardin ou un lombricomposteur pour ceux qui vivent en appartement et qui ont un balcon. Fabriquez un super engrais pour votre jardin.

Pour vous aider à y arriver, voici une liste non-exhaustive de ce que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui!

ZÉRO DÉCHET À LA MAISON, AU QUOTIDIEN

1. Buvez de l'eau du robinet



Je crois que si vous achetez votre eau en bouteille (et donc en plastique) alors, ces bouteilles doivent représenter une grosse quantité de déchet. Selon votre lieu d'habitation, l'eau du robinet n'est peut-être pas très bonne ou n'a pas bon goût. Mais il existe de multiples solutions pour éviter l'eau en bouteille. Une carafe filtrante, un filtre directement posé sur votre robinet ou si vous avez un frigo américain, le distributeur d'eau la filtre. Une carafe en verre ou une gourde remplie d'eau du robinet constitue votre premier pas, le plus simple, vers le zéro déchet. Autre alternative: consommez de l'eau en bouteille en verre consignée.

2 - Revisitez le goûter des enfants

Une autre championne des déchets est la gourde de compote jetable ainsi que la fameuse « *compotine* ». Une catastrophe pour l'environnement et pour un prix exorbitant. Personnellement, et pour mes enfants qui sont plus grands, je trouve que des fruits coupés en morceaux font très bien l'affaire.

Cependant si vous êtes une incondionnelle de ce goûter, savez-vous à quel point il est facile de faire sa propre compote? Et elle se conserve très bien au congélateur ou en bocaux stérilisés. Plongez vos bocaux dans une eau à 100° C pendant quelques minutes, remplissez-les, fermez-les et retournez-les sur le couvercle jusqu'à refroidissement complet.



Selon les saisons, faites vous-même vos compotes de pommes, de fraises, de pomme-poires, etc. Et si le côté pratique de la gourde vous séduit vraiment, je sais qu'il existe des gourdes réutilisables que vous lavez après chaque goûter.

Pour les gâteaux, une préparation maison sera toujours meilleure que les biscuits et autres sucreries du commerce, l'emballage et les additifs en moins.

3 - Mettez-vous au batch-cooking

Regrouper la préparation de tous vos plats de la semaine en quelques heures vous fera certes gagner du temps, mais surtout vous lutterez contre le gaspillage. En cuisinant les bonnes portions en avance, vous limitez les achats inutiles et évitez trop de restes. Faites aussi votre liste de courses suivant le menu de la semaine, ainsi vous n'achetez que ce que vous consommez.

4 - Utilisez du savon en brique

Terminés les gels douche et leur flacon en plastique qui seront toujours en l'état dans 1000 ans. Le savon en brique posé sur un porte savonnette vous offrira le même confort que le gel douche, sans les déchets en plastique. Vous trouverez

- des savons adaptés à votre type de peau partout dans le commerce.

5 - DIY (Do It Yourself): fabriquez vos produits ménagers

Si vous voulez aller encore plus loin que le savon en brique, faites vous-même votre savon, votre dentifrice et votre shampoing à base d'huile essentielle et de produits naturels. Aujourd'hui, c'est devenu très simple.



Pour les produits ménagers, c'est la même chose. De votre liquide vaisselle à votre poudre à récurer en passant par votre lessive, si vous le souhaitez, vous pouvez faire ces produits vous-même très facilement.

6 - Adoptez des poules

Bon, j'avoue que ce n'est pas l'astuce la plus simple qui soit. Cependant si avez un petit jardin, l'investissement vaut la chandelle. Pourquoi ne pas acheter des petites poules pour avoir des œufs, mais aussi vous débarrasser de vos restes ou autres épiluchures?

Certes, vous luttez contre le gaspillage, mais quelques fois, vous avez des restes que personne ne veut. Au lieu de les jeter à la poubelle, vos poules seront ravies de les terminer et elles vous pondront des œufs. Rien de meilleur que les œufs de ses propres poules. Vous luttez ainsi indirectement contre l'excès d'emballage avec des boîtes d'œufs qui n'en finissent plus d'encombrer

vos poubelles. Et avec des œufs, on peut cuisiner beaucoup de petites choses sucrées que les enfants adorent: crêpes, gaufres, mousses au chocolat, cookies, gâteaux, etc.

ZÉRO DÉCHET ET MINIMALISME :

les deux tendances se rejoignent sur de nombreux comportements à adopter.

7 - Pensez achats durables et utiles

Comme souvent, je vous recommande de privilégier la qualité à la quantité. Envisagez vos achats de vêtements, de meubles, d'accessoires ou d'électroménagers comme un investissement pour le long terme.

Ainsi, pour vos vêtements, adoptez un dressing minimaliste et ne vous encombrez pas de pièces de mauvaise qualité ou que vous ne mettez pas. Les vieux vêtements peuvent être donnés. Les vêtements abîmés ou troués peuvent être convertis en chiffons ou récupérés pour faire des activités DIY(do it yourself) de couture avec vos enfants.

Pensez à la véritable utilité des choses comme le micro-onde. Pourquoi vous en servez-vous? Réchauffer votre café? La casserole le fait aussi.

Pour votre bébé, est-ce que vous lui mettez des couches jetables? Non seulement, c'est un des produits les plus polluants au monde puisqu'elles ne se désintègrent pas malgré ce que l'on veut vous faire croire, mais en plus, elles coûtent cher.

8 - Achetez en vrac

Limitez les emballages en achetant de nombreux aliments en vrac comme les pâtes, le riz, les graines, les céréales, etc. À votre premier achat en vrac, prenez un sac papier mis à votre disposition et remplissez-le. Revenez avec ce même sac papier lors de vos prochaines courses.

De plus en plus de magasins zéro déchet font

leur apparition un peu partout. Ouvrez l'œil et renseignez-vous. Je suis certaine qu'il y a un ou même plusieurs magasins ZD (Zéro Déchet) ou vrac près de chez vous.

9 - Lisez autrement



Lisez maintenant vos livres sur tablette ou liseuse. Un livre numérique coûte moins cher que sa version brochée (ce n'est pas le cas pour les livres de poche malheureusement), il prend moins de place et est écologique.

Ne jetez pas les vieux livres dont vous ne voulez plus, offrez-les à la bibliothèque de votre commune et profitez-en pour y faire un tour et louer les livres de poche qui sont plus chers sur liseuse. Vous pouvez également faire don de vos anciens livres à une association ou les déposer dans les boîtes à livres. Vous pourriez même y faire de jolies découvertes.

10 - Astuces en vrac

Il y a plein de petits gestes à mettre en place au quotidien pour limiter les déchets comme avoir un sac en tissu dans votre voiture ou votre sac à main. Ainsi en cas de shopping, pas besoin d'acheter le sac de l'enseigne qui ne fera que s'accumuler à tous les autres sacs (que vous allez refuser à partir d'aujourd'hui).

Une étiquette "Stop Pub" sur votre boîte aux lettres limitera les déchets d'enveloppes et de papier. Même si le papier se recycle, il ne se recycle pas à l'infini.

Dans le même esprit, limitez le papier en supprimant l'essuie-tout et les mouchoirs en papier. Les serviettes de table et mouchoirs lavables sont bien plus économiques et écologiques.

Utilisez des boîtes de conservation en verre ou des bocaux plutôt que du papier aluminium ou du film étirable.

Refusez un maximum de petits objets jetables comme les échantillons gratuits, les pailles, les verres en plastique, les touillettes, les serviettes en papier, les sacs en plastique, etc.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Des astuces pour commencer avec le zéro déchet, il y en a des centaines. Je suis sûre qu'à la lecture des astuces de cet article, vous vous êtes dit: "Ah, mais je peux faire ceci, ou je peux faire cela". Tant mieux! C'est le but d'un article comme celui-ci: vous aider à mettre le pied à l'étrier. Vous faites la suite.

*Judith CRILLEN,
Blogueuse, auteure et web-entrepreneuse*

Article inspirée du blog:

<https://www.mamansorganise.com/10-astuces-zero-dechet/>

Nous avons conscience que, pour vous, toutes ces astuces ne sont pas faciles à réaliser ... aucune n'est contraignante... aussi dites-nous quelles sont les vôtres pour vivre une vie zéro déchet ou presque via notre adresse mail: alteo.luxembourg@mc.be ou via notre compte Facebook et Messenger Altéo Arlon

Les trucs et astuces que nous recevons, seront publiés sur notre page Facebook Altéo Luxembourg.

PLUS DE
DROITS
POUR LES
AIDANTS
PROCHES!

OFFRE

**ON VEUT UN
ACCOMPAGNEMENT
POUR LES
AIDANTS
PROCHES**

PLUS D'INFOS SUR
WWW.DROITS-AUX-AIDANTS.BE



La solidarité, c'est bon pour la santé.



CAMPAGNE: DROITS DU PATIENT

LE 18 AVRIL A EU LIEU LA JOURNÉE EUROPÉENNE DES DROITS DES PATIENTS.

La thématique 2019 retenue était celle de **la personne de confiance (« la personne qui m'accompagne ») et du représentant (« la personne qui parle en mon nom lorsque je ne suis plus en capacité de le faire »).**

Lors de cette journée, des volontaires du mouvement se trouvaient à la Mutualité Chrétienne d'Arlon afin de rencontrer et **d'informer** le grand public de ses droits en tant que patient en d'en montrer toute l'importance.

En quelques mots, qu'est-ce qu'une personne de confiance? Qu'est-ce qu'un représentant?

QUI DEVIENT « PERSONNE DE CONFIANCE » ET QUEL EST SON RÔLE ?

→ C'est un membre de la famille, un ami, un autre patient ou toute autre personne désignée par le patient en vue de l'assister pour obtenir des informations sur son état de santé, pour consulter son dossier de patient ou en obtenir une copie, ainsi que pour déposer une plainte auprès du service de médiation. Le patient reste toutefois la personne qui exerce les droits et la personne de confiance peut uniquement le soutenir et l'assister.

Le choix de la personne de confiance se déroule de manière informelle mais il peut être consigné par écrit. (Lien vers le formulaire)

QUELS SONT LES AVANTAGES DE VENIR EN CONSULTATION AVEC UNE PERSONNE DE CONFIANCE ?

✓ Mieux capter les informations, on retient mieux à deux que seul.

- ✓ Être sûr que l'on a bien compris, on comprend mieux à deux que seul.
- ✓ Pouvoir poser des questions, parfois le patient en oublie certaines.
- ✓ Avoir du soutien, du réconfort
- ✓ ...

QUI PEUT DEVENIR REPRÉSENTANT LÉGAL, QUELS DROITS POURRA-T-IL EXERCER ?

→ **Le représentant** est la personne qui exercera les droits du patient au nom du patient, si celui-ci n'est plus en mesure de le faire en raison d'un coma, d'une situation de démence avancée, ...

Vous pouvez à tout moment entamer les démarches afin de choisir librement qui vous désignez comme représentant.

Sans démarches de votre part et si cela s'avérait nécessaire, le rôle sera confié à votre conjoint ou, si vous êtes célibataire, à l'un de vos enfants majeurs, parents ou encore frère ou sœur. À moins que le juge de paix ne vous ait assigné un administrateur de la personne, auquel cas celui-ci sera prioritaire.

Désignez dès à présent votre personne de confiance et / ou votre représentant !

Vous êtes-vous déjà posé la question? Qui souhaiteriez-vous désigner comme personne de confiance qui pourrait vous représenter au cas où cela deviendrait nécessaire? Parlez-en avec votre médecin traitant et veillez à ce que l'information soit reprise dans votre dossier patient.

Plus d'infos

www.mc.be/vosdroits

ECHOS DU CENTRE DE RENCONTRE ALTÉO FLORENVILLE

JOURNÉE À ORVAL



Mardi 2 avril, journée de rencontre et de réflexion, à l'abbaye d'Orval, pour les membres Altéo de Florenville - Virton.

Après quelques mots d'accueil et la messe célébrée par l'Abbé Jehenson, l'Abbé Louis, prêtre africain, nous a parlé de son histoire, de ses motivations et de son vécu de prêtre en Belgique comparativement à la vie des prêtres en Afrique. Au point de vue éducation et santé, l'Eglise occupe une très grande place au Congo, où environ cinquante pour cent de la population est catholique.

Au Congo, les paroissiens vont vers le prêtre tandis qu'en Belgique, ce sont plutôt les prêtres qui vont vers les paroissiens.

Dîner au réfectoire de l'Abbaye, puis chemin de croix dans une chapelle du monastère, enfin une tasse de café et quelques biscuits pour terminer la journée.

PROCHAINES ACTIVITÉS :

- **Le 17 juin:** barbecue avec l'Elan Gaumais
- **Le 18 juin:** excursion à Charleville Mézières où, le matin, nous visiterons la place ducale, peut-être un musée, puis dîner et l'après-midi visite du musée des trois guerres (1870, 1914 et 1940)
- Notre dernière journée d'activité à la Concile aura lieu le **25 juin**
- **24 septembre:** reprise des activités
- **le 1^{er} octobre:** journée de retrouvailles à Valansart

*Francine HOMEL,
pour la Cellule de Florenville.*

DES NOUVELLES DU NOUVEAU GROUPE DE RECONTRE À LIBRAMONT



Comme annoncé dans l'édition précédente d'Altéo Mag, à l'initiative de volontaires d'Altéo, un nouveau groupe d'animations et loisirs a été créé à Libramont.

Nous sommes heureux de vous annoncer qu'il a bien pris son envol!

En effet, la première rencontre du 5 février a réuni une bonne quinzaine de personnes, de quoi motiver les volontaires qui les entourent.

Rencontre très enrichissante puisqu'elle a réuni, dans l'esprit d'Altéo, un public très diversifié qui a eu l'occasion d'exprimer ses envies et ses attentes, toutes aussi diversifiées, puisqu'elles vont d'activités extérieures aux traditionnels bricolages et jeux de société, en passant par la musique, la danse, la gym, les conférences, l'art (floral, peinture, fusain, vannerie...) et même... le théâtre!

Qui dit animations et loisirs dit un minimum de moyens.

A cette fin, un concours de couyon a été organisé le 17 février et a remporté un vif succès!

Les fonds ainsi récoltés permettront de lancer certaines activités en gardant toujours à l'esprit que dans l'intérêt de chacun, tout doit se faire pour un coût minimal.

Une seconde rencontre a déjà eu lieu le lundi 25 février et a réuni 14 personnes, sans compter 5 volontaires d'Altéo, pour une première activité « fabrication de petits chapeaux multicolores avec le prénom de chacun à épingle à l'occasion de chaque rencontre »

Que du bonheur autour de la table, le partage et la convivialité s'étant invités!

Nous sommes heureux de voir notre groupe ainsi s'étoffer et « **Libr'A Tous** » ceux qui veulent nous rejoindre, personnes malades, valides et handicapées, **le 4^{ème} lundi de chaque mois, durant toute l'année, à la salle à Saint-Pierre (entrée par l'arrière).**

Nous comptons aussi sur le bouche à oreille... à bon entendeur...

Voici les dates des prochaines rencontres 2019: les lundi 29 avril, 27 mai, 24 juin, 22 juillet, 26 août, 23 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 23 décembre.

En cas d'annulation, chacun sera tenu au courant. L'inscription préalable est donc souhaitée.

Pour tous renseignements Brigitte est à votre disposition (061/46.93.39).

*Brigitte, Sylvie, Maryleine, Isabelle,
Guy, Emile et Pierre, Les volontaires
animateurs de l'atelier*

LE BAUDET'STIVAL #ACCESSIBLE POUR TOUS!

Kendji Girac, Soprano, Jenifer ou encore Alice On The Roof, il y aura du beau monde ces 12, 13 et 14 juillet à Bertrix, pour le Luxair Tours Baudet'Stival! Cette année encore, Altéo, la Mutualité Chrétienne, Jeunesse & Santé, Asbl Intégration Sociale et Travail et l'Eglantine seront partenaires de l'évènement avec un objectif: permettre aux personnes porteuses de handicap de profiter à fond de leur festival.

Que vous ayez envie de compagnie sur le dance-floor, de découvrir le site du festival (bar, food trucks) ou que vous ayez des besoins spécifiques (déplacements, soins, repas, WC, accès au podium, etc.), notre équipe de volontaires Altéo sera là pour vous. Juste quelques minutes ou toute la journée? Pas de souci, il suffit de demander. Nous nous adaptons à vos besoins et à vos envies.

Côté infrastructures, l'organisateur du festival, en collaboration avec nos mouvements, portera une attention particulière à l'accessibilité des lieux. Cela passera par des parkings (sur présentation de la carte PMR) et une entrée réservée aux PMR, des toilettes adaptées, un podium avec rampe d'accès face à la scène et des chemins adaptés vers les lieux essentiels du site.

Nous organiserons également un espace de soins où sera disponible tout le matériel nécessaire pour effectuer les soins aux personnes (lit médicalisé, alèses, gants de toilette jetables, accès à l'eau, matériel pour mixer la nourriture, etc.).

Pour un festival en famille en toute sécurité pour les tympans, nous distribuerons des bouchons d'oreilles et des casques pour enfants seront disponibles sur le stand de la Mutualité Chrétienne et de ses partenaires.

Découvrez l'affiche complète du Luxair Tours Baudet'Stival sur <http://www.baudetstival.be>.



Le podium adapté permet de profiter en toute tranquillité des concerts.

VOUS SOUHAITEZ DEMANDER UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ?

Contactez-nous par téléphone au 063 211 848 (Altéo Luxembourg), ou via le formulaire en ligne sur www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/baudestival. Cette inscription nous permettra d'adapter notre équipe à vos besoins.

VOUS VOULEZ GAGNER VOS PLACES POUR LE FESTIVAL ?

Participez à notre concours via le site de la Mutualité Chrétienne ou sur la page Facebook Altéo Luxembourg (@alteoluxembourg).

www.mc.be/province-de-luxembourg/concours/concours-baudetstival-2019



Avec leur t-shirt vert, nos volontaires sont facilement reconnaissables.

LES JOURNÉES SPORTIVES HÉ CHANGEONS-NOUS

LE 29 MARS À BERTRIX



LE 4 AVRIL À VIRTON



AGENDA

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour 4 ^{ème} Age	du 16 juin 2019 au 22 juin	Sens - Bourgogne	Service Vacances Altéo Luxembourg: 063/21.17.23 Tél: 063/211.723 ou 063/211.724 Email: vacances.arlon@mc.be
	Pèlerinage	du 24 juin 2019 au 28 juin 2019	Lisieux	
	Séjour Jeunes	du 29 juin 2019 au 06 juillet 2019	Bretagne	
LOISIRS	Bourlingueurs	Les jeudis de 13h30 à 17h 13 Juin: Bingo 27 Juin: Diner Grillade	Rue de l'Institut 19 à Differt (à côté de l'Institut Cardijn)	Prix: 3€ par activité +12.50€ de cotisation Altéo (assurance annuelle) Renseignements: Coralie PESCE Rue de la Moselle, 7-9 6700 ARLON Tél: 063/211.848 Mail: coralie.pesce@mc.be ou alteo.luxembourg@mc.be
	Groupe Fantaisistes	Les lundis de 13h30 à 16h30 3 et 17 juin	Mutualité Chrétienne de Marche 3 ^e étage	Renseignements: Marceline ELOY Tél: 0471/52.02.06 du lundi au vendredi jusque 19h
	Groupe Evasion	Les Jeudis de 13h30 à 16h30 6 et 20 juin	La Gatte d'Or Harsin	Renseignements: Viviane VIDUA Tél: 0497/55.57.74 du lundi au vendredi jusque 19h
SPORTS	Semaine sportive inclusive à Bertrix	Du 19 au 23 aout		